★コーヒーチキン

パーティー料理やおせち
料理にいかがですか？
簡単にできますよ！

〈材料　４人分〉

	鶏むね肉(皮付き)	１枚(約 250g)
	砂糖	小さじ１
A	水	600ml
A	インスタントコーヒー	大さじ２
B	しょうゆ	大さじ２
B	みりん	大さじ２
B	酒	大さじ１/2
B	酢	大さじ１
	レタス	100g
	ミニトマト	８個

〈作り方〉

① 鶏肉は、皮目の方からフォークで数カ所さし、砂糖をもみこんでおく。
鍋にＡを入れて煮立て、鶏肉を入れて 10 分煮て、裏返して 10 分煮る。

② 耐熱容器にＢを合わせ、ラップなしで電子レンジ（500W）で１分加熱して漬け汁を作る。粗熱をとり、密閉袋（ビニール袋）に入れる。

③ ②に①の鶏肉を熱いうちに入れ、袋の空気を抜くようにして口を閉め、冷ます。

④ 付け合わせのレタスは適宜に切って盛り、③の鶏肉を薄切りにして盛りつけ、漬け汁をかけ、ミニトマトを飾る。

- むね肉は、下処理の際に砂糖をもみこんでおくとやわらかく仕上がります。
- 鶏肉はもも肉でもできますが、もも肉に比べむね肉を使うことで脂質量を控えることができます。また、皮をとり除くことでいっそう脂質量を抑えることができますので、お好みで調理してください。
- 漬け汁で、野菜もおいしくいただけます。
- 冷蔵庫で２，３日保存も可能ですので、おせちやサンドイッチの具材にも

【栄養価：１人分】

エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食塩相当量（g）
122	11.6	3.5	8.5	1.2